

CIRC i SALUT!

Autores:

Aïda Ballester; Ana Fernández; Andrea Bastida; Arnau Padrós; Cristina Rey; Elies Martínez; Judith Arévalo; Mar Oriol; Noelia Vázquez i tot l'equip de formadores de l'Ateneu Popular 9 Barris*

Aïda Ballester. Pla Comunitari de Les Roquetes: placomunitariroquetes@gmail.com

Aina Castelltort. Ateneu Popular 9 Barris: formacio@aspb.cat

Ana Fernandez. Agència de Salut Pública de Barcelona: afernand@aspb.cat

Andrea Bastida. Agència de Salut Pública de Barcelona: abastida@aspb.cat

Arnau Padrós. Pla Comunitari Verdum: info@pcverdum.org

Cristina Rey. Agència de Salut Pública de Barcelona: crey@aspb.cat

Elies Martínez. Pla Comunitari Verdum: info@pcverdum.org

Judith Arévalo. Pla Comunitari Verdum: info@pcverdum.org

Mar Oriol. Agència de Salut Pública de Barcelona: moriol@aspb.cat

Noelia Vázquez. Agència de Salut Pública de Barcelona: nvazquez@aspb.cat

*Joan Villora, Maria Dolores Hernández, Asier Garnacho, Javi Barroso, Lara Renard, Jesús Navarro, :

Paraules claus: circ; qualitat de vida; participació; cicle vital; comunitat

INTRODUCCIÓ

“Circ i salut!” és un programa de base comunitària, co-dissenyat per l'Ateneu Popular 9 Barris i l'Agència de Salut Pública de Barcelona, amb la col·laboració dels Plans Comunitaris de Roquetes i Verdum, i equipaments i serveis del territori, que pretén promocionar la salut a través del circ, amb una mirada de cicle vital i va dirigit a les persones que habiten en el districte de Nou Barris. L'estratègia es va formalitzar l'any 2018, incloent les següents intervencions:

Circ i casals: activitat física i artística per infants de 6 a 12 anys vinculats a Casals Infantils del territori, donant-los a conèixer el circ com a pràctica que fomenta hàbits saludables permetent el desenvolupament de competències per a gestionar adequadament capacitats, habilitats i actituds davant la vida. També fomenta el treball conjunt entre els casals infantils. Participen 9 casals i 135 infants per curs, realitzant 5 tallers. És una intervenció que està activa des de 2008, però ha evolucionat en base a les necessitats detectades.

Generació Zirk: activitat física i artística per a joves de 12 a 18 anys donant-los a conèixer el circ com a pràctica que fomenta hàbits saludables a nivell físic i social. Participen aproximadament 40 joves per curs. Es realitzen un total de 25 sessions i es participa en l'Erratik, festival jove d'arts urbanes de 9 Barris. La intervenció està activa des de 2012 i també ha anat evolucionant.

El Gran Circ: activitat física i artística per a persones majors de 65 anys on a través de l'aprenentatge col·lectiu de tècniques de circ es promou l'envelliment actiu, així com la prevenció de la solitud no volguda. Es realitzen 12 sessions grupals on es construeix un espectacle final obert al barri. També es fan 2 sessions intergeneracionals amb un institut del territori. Participen unes 20 persones per edició. El programa està en actiu des del 2018.

L'objectiu d'aquest treball es presentar els principals resultats del programa "Circ i Salut!", en relació a la salut i qualitat de vida.

METODOLOGIA DE RECERCA

Per avaluar l'impacte que "Circ i Salut!" té en la salut i qualitat de vida s'utilitza una metodologia mixta que combina tècniques quantitatives i qualitatives, incloent una avaluació de resultats i de procés.

Avaluació de resultats: L'avaluació quantitativa es realitza amb les persones adultes participants (en aquest cas persones > 65 anys). Es respon un qüestionari abans de començar la intervenció i al finalitzar la mateixa. Aquest qüestionari inclou preguntes sobre: salut autopercebuda, salut emocional, suport social i participació en activitats del barri. L'avaluació qualitativa consisteix en entrevistes grupals al finalitzar la intervenció on es pregunta sobre els canvis percebuts en la salut i qualitat de vida i aprenentatges més rellevants. La durada d'aquestes entrevistes grupals oscil·len entre 15-45 minuts depenen del grup i l'edat (més curta en les participants de Circs i Casals, i més llarga amb les persones grans).

Avaluació de procés: Es realitza una avaluació quantitativa del procés on es registra per cada una de les sessions de circ (independentment del grup d'edat) l'assistència i la satisfacció amb el programa. A més, les persones formadores registren de manera qualitativa incidències que hagin pogut haver-hi en les sessions. Per últim, es demana a les persones participants que valorin la intervenció en si: quines són les àrees de millora i quina és la seva satisfacció (de manera tant qualitativa com quantitativa en una escala de 0 a 10).

PRINCIPALS RESULTATS, REPTES I CONCLUSIONS

Avaluació de resultats:

A nivell quantitatiu no hem detectat canvis estadísticament significatius, encara que sí una tendència a millorar la salut autopercebuda i el benestar emocional de les participants del Gran Circ.

A nivell qualitatiu, els impactes en la salut i qualitat de vida que les participants perceben es poden agrupar en 5 dimensions que es resumeixen en la Taula 1.

A continuació passem a comentar-les breument, fent èmfasis en els aspectes diferencials per grup d'edat:

- **Benestar físic:** En general, les participants dels tres projectes perceben una millora en la seva psicomotricitat i propiocepció. Cal tenir en compte que les tècniques que es fan en cada projecte s'adapten al moment vital de les persones i a les seves capacitats. L'impacte en el benestar físic és molt destacat per les participants del Gran Circ que assenyalen una millora en la seva agilitat, equilibri i flexibilitat.
- **Benestar Emocional:** Les participants dels tres projectes perceben una millora del seu estat d'ànim, una millor gestió de la por i un increment en l'autoestima. La sensació de llibertat és un aspecte molt comentat per les participants dels tres projectes. Per grups

d'edat els discursos emfatitzen aspectes diferents. Així, els infants i les persones joves consideren que s'ha incrementat la seva tolerància a la frustració. A més, les persones joves destaquen que la seva relació amb el cos canvia, sentint-se més segures, i amb una autoimatge més sana. Per últim, les persones grans destaquen que les fa sentir emocionalment millor, perquè les connecta amb el "joc" i la possibilitat de gaudir de manera despreocupada i es senten més estimulades cognitivament.

- **Vincles:** Les participants del Generació Zirk i del Gran Circ comenten que a arrel de participar en els projectes han fet noves amistats. Especialment les persones grans es senten menys soles, més cuidades i acompanyades. Com en els dos projectes es realitza un espectacle final, les participants també comenten que han après a ser més pacients, a treballar en equip, a comunicar-se, a ser més empàtiques i cuidar-se col·lectivament. En el cas del Circ i Casals, la dimensió de vincles no està present, ja que el grup ja es coneix prèviament.
- **Xarxa Comunitària/participació:** destaquem 3 aspectes diferencials: 1) el fet de que en l'organització dels projectes participin diferents agents del territori fa que les persones es sentin més acompanyades i que hi hagi una percepció de millor coordinació. Això es destaca principalment per les persones grans i en les joves, que, especialment quan venen de contextos vulnerabilitzats, es senten més integrades; 2) com les participants del Generació Zirk i del Gran Circ fan un espectacle final obert al barri es trenquen prejudicis que poden haver-hi cap a les persones joves i grans; i 3) existeixen diferents itineraris participatius que faciliten que les persones es puguin vincular als projectes amb diferents nivell de participació (i.e. com a consumidora de l'activitat, participant de les assemblees o espais de decisió o com a formadora). Això incrementa el sentit de pertinença i la vinculació amb el barri. A més facilita que puguin desenvolupar – especialment les joves- un projecte de vida.
- **Pensament crític:** especialment en el cas de les participants del Generació Zirk, es destaca com el fet de reflexionar a través del circ (quan preparen l'espectacle) sobre aspectes relacionats amb les diferents opressions les ajuda a desenvolupar eines per ser més crítiques amb alguns aspectes (com la pressió estètica) i a posar en valor la importància del respecte, la cura, la solidaritat i la lluita. Tots aquests aspectes ajuden a desenvolupar relacions més sanes i equitatives. Aquest pensament crític també fa que les participants qüestionin la relació que tenen amb els processos artístics, passant d'una relació passiva o consumidora a una activa i participativa.

Avaluació de procés:

L'assistència dels 3 projectes és molt alta, indicador de que les participants es comprometen amb el projecte. La satisfacció, a nivell quantitatiu, és de més de 9 sobre 10 en tots els grups. En tots els projectes les persones formadores recullen aspectes a millorar per a properes edicions, sent així un projecte viu, canviant que es va adaptant a les necessitats que apareguin.

Els reptes

A través de les diferents avaluacions realitzades hem detectat la necessitat d'incorporar una mirada més inclusiva que faciliti la participació de persones amb diversitat funcional. També cal reforçar en els 3 projectes una mirada més crítica, que pugui permetre reflexionar sobre aspectes com el gènere, la diversitat cultural, l'edadisme, ... tal i com s'ha començat a fer en el Generació Zirk. D'altra banda cal enfortir les estratègies per arribar a aquelles persones que estan en situació de més vulnerabilitat. Per últim, cal seguir avançant per sistematitzar l'avaluació dels programes, que ens permetrà extreure conclusions més robustes.

Conclusió

Durant els anys que porta en marxa el programa "Circ i Salut!" constatem que la pràctica de circ impacta amb la salut i qualitat de vida a través de diferents mecanismes: d'una banda per la millora de la psicomotricitat, però també per l'impacte que te en la salut emocional, millorant l'autoestima, l'autoconcepte i la imatge corporal, l'autoeficàcia, la confiança o l'estat d'ànim. D'altra banda, estan els mecanismes relacionats amb els vincles que s'estableixen tant a nivell de grup com a comunitaris, que generen una xarxa de suport i seguretat que fa que les persones no es sentin soles i sentin que pertanyen a una comunitat. Per últim, el desenvolupament d'eines crítiques a través de la pràctica del circ protegeix per a poder respondre a opressions, però també per lluitar contra elles, generant espais més equitatius i solidaris, revertint no només en les participants si no en tota la comunitat.

Taula 1. Dimensions i impactes en la salut i qualitat de vida de la pràctica del Circ.

Dimensió	Impactes
Benestar Físic	Millora Psicomotricitat (equilibri, agilitat) Millora Propiocepció
Benestar Emocional	Desenvolupament d'emocions positives (alegria, diversió, eufòria, llibertat) Millora del maneig de l'estrès Increment de la tolerància a la frustració Millora de la gestió de la por Millora de les funcions cognitives (memòria, orientació) Millora de l'autoestima, autoimatge Millora de la relació amb el cos
Vincles	Millora la Identitat de grup Disminució de la solitud no volguda Adquisició d'eines comunicatives, treball en equip Increment de l'empatia Millora la capacitat d'autocura i cura col·lectiva
Xarxa Comunitària/ Participació	Millora la coordinació entre els agents del territori, s'incrementa la sensació d'estar cuidat Disminueix l'estigma associat a l'edat Es promou la integració social de grups més vulnerabilitzats Es promou la participació en diferents espais relacionats amb el circ i diferents maneres de participar- facilita projectes de vida
Pensament Crític	Desenvolupament d'eines per qüestionar críticament les diferents opressions: capitalisme-classisme, colonialisme-racisme, cisheteropatriarcat, capacitisme, edadisme Es promouen relacions més equitatives, justes i solidàries Es promou una relació més activa i participativa amb les pràctiques culturals.